

Anne Wilson

Cocina ESPAÑOLA

Huevos, guindillas, garbanzos, marisco, pimiento, arroz. Los productos de la gastronomía española son tan vistosos como sabrosos y los platos resultantes sorprenden por la intensidad de los sabores así como por su gran aporte energético. Un flan al caramelo aromatizado con naranja, la sopa de ajo o sardinas fritas con salsa de tomate son algunos posibles ejemplos de ello.

Si los alimentos nutritivos y llenos de colorido son de su agrado, pruebe las recetas que se presentan en este libro.

Aquí se incluyen algunos de los platos más célebres de la cocina española, como la paella (el plato de arroz por excelencia) o el gazpacho (una sopa fría ideal para el verano). Sin embargo, también encontrará recetas elaboradas con productos típicos aunque de menos renombre internacional: platos a base de huevos o de pescado, estofados de carne y una selección de postres como dulce punto final.

ISBN 3-8290-0007-3



9 783829 000079

KÖNEMANN

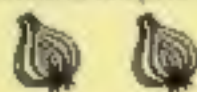


Indicaciones prácticas

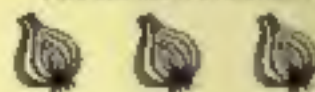
Para principiantes



Para cocineros con poca experiencia



Para cocineros avanzados



En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida —con capacidad de 250 ml— tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara supera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Copyright © Murdoch Books 1993

Quedan reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en instalaciones y sistemas de procesamiento y de recuperación de datos ni transmitida en cualquier forma, incluyendo los medios electrónicos o mecánicos, sin el previo permiso por escrito del editor.

Este libro ha sido producido por

Murdoch Books, Wharf 6/9, 23 Hickson Road, Miller's Point, NSW 2000 Australia

Título original: *Spanish Cooking*

Copyright © 1997 de la edición española

Könemann Verlagsgesellschaft mbH

Bonner Str. 126, D-50968 Köln

Traducción del inglés: Nerea Cantarero Arana para Los Truenos S.L., Barcelona

Redacción y maquetación: Los Truenos S.L., Barcelona

Impresión y encuadernación: Minuete Printing Co., Ltd.

Printed in Hong Kong, China • Impreso en Hong Kong, China

ISBN 3-4290-0007-1

10 9 8 7 6

Cocina ESPAÑOLA



KÖNEMANN

INGREDIENTES BÁSICOS

Encontrará los ingredientes necesarios para estas recetas en cualquier tienda o supermercado. No obstante, algunos productos pueden sustituirse por otros similares, lo que puede ser de gran utilidad en un momento dado.

Aceite de oliva: El aceite de oliva producido en España se encuentra entre los de mejor calidad y su sabor es insustituible.

Pruebe a utilizar diferentes marcas para encontrar el que más satisface a su paladar.

Ajo: El ajo fresco se usa con mucha frecuencia, especialmente picado sobre una tabla de madera con la punta de un cuchillo grande. Si añade un poco de sal al ajo antes de majarlo, obtendrá una pasta.

Alioli: Salsa compuesta por una mezcla de ajo y aceite, que puede sustituirse por una mayonesa perfumada con ajo.

Almendras: Estos frutos secos se emplean de maneras muy diversas en la cocina española, tanto en platos dulces como en

salados. Al moler muy finas las almendras peladas se obtiene harina de almendra, que se utiliza del mismo modo que otros tipos de harina en la elaboración de salsas y pasteles.

Arroz: En España es más usual cocinar el arroz con colorantes como el azafrán o la cúrcuma, o bien con un sofrito u otros ingredientes, como en la paella, que preparar un simple arroz hervido. El arroz redondo es el más consumido, aunque quizás resulta más sencilla la utilización del arroz de grano largo.

Azafrán: Se encuentra disponible molido o en hebras. Se trata de un condimento caro que puede sustituirse por cúrcuma o pimentón.

Cebollas: La cebolla roja

es más suave y dulce que la de color castaño y es deliciosa para consumirla cruda en ensalada. Puede sustituirse por cebolla blanca o de color castaño, según la receta.

Chorizo: Embutido picante de textura gruesa y de consumo muy común en toda España. Puede sustituirse por cualquier salami picante.

Garbanos: Esta legumbre se caracteriza por su textura mantecosa. Debe estar en remojo unas 8 horas antes de la cocción. También puede usar garbanos en lata, sin que ello implique una pérdida considerable de sabor o de textura.

Hierbas: En la cocina española se emplea una gran variedad de hierbas. Es mejor utilizarlas frescas, pero también

puede usar hierbas secas, reduciendo la cantidad. El romero, el tomillo, la salvia, la albahaca, la menta y el perejil son las de uso más frecuente.

Jerez: España produce jerez que se encuentra entre los mejores del mundo. Existen distintos tipos, desde el seco hasta el dulce, que se emplean en numerosos platos tanto dulces como salados.

Paela: Es el plato de la gastronomía española más conocido internacionalmente. Los ingredientes pueden variar según la región o los productos locales, pero la base consta de arroz cocinado con un sofrito de ajo, tomate y aceite de oliva, y condimentado con azafrán.

Pueller: Recipiente a modo de sartén grande, poco profunda y con dos asas que se emplea para cocinar el plato de arroz más famoso, la paella. Si



no dispone de una, puede emplear una sartén grande de fondo pesado o una cacerola de paredes bajas.

Pimentón: Esta especia está elaborada a partir de una variedad de pimiento dulce que se cultiva en toda Europa. Es de color rojo intenso y posee un agradable aroma y un fuerte sabor terroso. Se suele utilizar el pimentón dulce, aunque también existe una variedad picante.

Pimiento: Los pimientos rojos y verdes son muy usuales en la cocina española. Para pelearlos, colóquelos bajo el grill caliente o sujételos con unas tenazas largas y gírcelos sobre una llama hasta que la piel se vuelva

negra. Déjelos enfriar, cubiertos con un paño de cocina limpio humedecido. La piel negra se desprenderá con facilidad y los pimientos adquirirán un delicioso sabor ahumado.

Piñones: Son las almendras comestibles de la semilla del pino piñonero, especie típica de las costas mediterráneas.

Podrá encontrarlos en cualquier supermercado o tienda de frutos secos.

Tomates: Gran parte de las recetas saladas contienen tomates por el color y el sabor que aportan. Utilice preferiblemente tomates rojos maduros con la pulpa firme, aunque los tomates en lata son un buen sustituto.

Vinagre: El vinagre de vino tinto o blanco es un ingrediente esencial en la cocina española. Podría sustituirse por vinagre de malta.

ENTRANTES Y SOPAS

Estos entrantes y sopas, al igual que muchos platos de la cocina española, son consistentes y están condimentados con ajo. Sírvalos en pequeñas cantidades.

Pulпитos a la plancha

Tiempo de preparación:

15 minutos +

2 horas en adobo

Tiempo de cocción:

6 minutos

Para 4-6 personas

Tiernos y deliciosos.

18 pulpitos

2 cucharaditas de ralladura fina de limón

1/4 taza de zumo de limón

1/2 taza de aceite de

oliva

2 dientes de ajo

1/2 taza de perejil fresco picado

1 cucharada de pimentón dulce

1. Para limpiar los pulpitos, retire los intestinos con un cuchillo pequeño afilado. Puede cortar toda la cabeza o bien abrirla y retirar los intestinos.

2. Tome los cuerpos y, con el dedo índice,

empuje el pico hacia arriba y retírelo. Lave bien los pulpitos y retíreles los ojos. Corte cada bolsa en 2 ó 3 trozos y resérvelos.

3. Mezcle la ralladura y el zumo de limón, el aceite de oliva, el ajo majado, el

perejil y el pimentón en un cuenco grande.

Incorpore los pulpitos preparados, cúbralos con film transparente y déjelos marinar de 1 a 2 horas.

4. Engrase ligeramente la parrilla, disponga encima los pulpitos de forma ordenada y áscelos a fuego medio-fuerte 3 minutos por cada lado, a la vez que vierte cucharadas de la marinada por encima. Puede servirlos calientes o fríos.

Nota: Si prefiere un sabor más intenso, deje los pulpitos en adobo de 2 a 3 días, removiéndolos cada día.



Con un cuchillo afilado, abra la cabeza de cada pulpo y retire los intestinos.



Tome los cuerpos de los pulpitos y, con el dedo índice, empuje el pico hacia arriba y retírelo.



Mezcle la ralladura y el zumo de limón, el aceite, el ajo, el perejil y el pimentón en un cuenco.



Asa los pulpitos en la parrilla 3 minutos por cada lado mientras los rocía con la marinada.

Patatas arrugadas con mojo picón

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

25 minutos

Para 4-6 personas

18 patatas nuevas
pequeñas

1 cucharada de aceite
de oliva

2 cucharaditas de sal
MOJO PICÓN

2 dientes de ajo

1 cucharadita de
comino

1 cucharadita de
pimentón dulce

1/2 taza de aceite de
oliva

2 cucharadas de vina-
gre de vino blanco

1 cucharada de agua
caliente

1. Precaliente el horno a 210°C. Coloque las patatas, en una sola capa, en una fuente de horno. Vierta el aceite por encima, mueva la fuente para que éste se distribuya de modo uniforme y espolvoree las patatas con sal.

2. Hornéelas de 20 a 25 minutos o hasta que

estén doradas y ligeramente arrugadas. Durante el tiempo de horneado, agite la fuente un par de veces.

3. Para preparar el mojo picón, coloque el ajo, el comino y el pimentón en un robot de cocina y trítelo todo durante 1 minuto. Con el robot

en marcha, añada el aceite lentamente en un chorro fino y siga mezclando hasta que todo el aceite quede incorporado y la salsa espese un poco.

Añada el vinagre y el agua caliente y siga mezclando durante 1 minuto más.

4. Sirva las patatas calientes, acompañadas con una cucharada de mojo picón. Nota: El mojo picón es una salsa originaria de las Islas Canarias, aunque ya se sirve en los bares de tapas de toda España.

Otra versión de esta salsa contiene cilantro picado en lugar de pimentón y se sirve para acompañar al pescado frito. Las patatas arrugadas también están deliciosas con alioli, sobre todo como acompañamiento para un plato de pescado.



Vierte el aceite sobre las patatas y espolvórelas con la sal de modo uniforme.



Hornee las patatas hasta que estén doradas y ligeramente arrugadas.



Trítate el ajo, el comino y el pimentón durante 1 minuto.



Con el robot en marcha, añade el aceite lentamente en un chorro fino y luego el vinagre.

Pizza de espinacas



El aperitivo ideal.

BASE

7 g de levadura seca
1 cucharadita de
azúcar

2 1/2 tazas de harina
1 taza de agua tibia

COBERTURA

10 hojas de espinacas,
cortadas en tiras

1 cucharada de aceite
de oliva

Tiempo de preparación:

30 minutos

Tiempo de cocción:

45 minutos

Para 4-6 personas

2 dientes de ajo,

majados

2 cebollas medianas,
picadas

1 lata (440 g) de
tomates, escurridos
y triturados

1/4 cucharadita de
pimienta molida

12 aceitunas negras
sin hueso, troceadas

durante 5 minutos.

5. Golpee un poco la masa, retírela del cuenco y amásela sobre una tabla ligeramente enharinada de 2 a 3 minutos. Pase el rodillo sobre la masa y extiéndala sobre el molde preparado. Disponga encima las espinacas, cúbralas con el sofrito y esparza las aceitunas sobre éste.

6. Hornee la pizza entre 25 y 30 minutos. Sirvala caliente o fría, en porciones pequeñas cuadradas o rectangulares.

Nota: La base también puede hacerse con masa de pan, o bien con masa de panecillos o pasta quebrada.

CONSEJO:

La pasta levada puede prepararse con un día de antelación. Colóquela en un recipiente grande, cúbrala y refrigérela. Al día siguiente, golpéea un poco, amásela ligeramente y extiéndala con el rodillo. Al preparar una masa con levadura es recomendable calentar primero la harina en el horno para que la masa crezca con más rapidez.

1. Precaliente el horno a 210°C. Unte con aceite o con mantequilla derretida un molde para pizzas de 30 x 25 x 2 cm.

2. Para preparar la base, mezcle la levadura, el azúcar y la harina en un cuenco grande. Añada el agua de forma gradual y remuévalo todo hasta obtener una pasta fina. Amásela sobre una superficie ligeramente enharinada hasta que quede fina y elástica. Colóquela en un cuenco ligeramente engrasado, cúbrala con un paño grueso y déjela

reposar en un sitio cálido 15 minutos o hasta que doble su volumen.

3. Para preparar la cobertura, ponga las espinacas en una cacerola grande, tápela y cuétalas a fuego lento 10 minutos. Escúrralas y déjelas enfriar. Aprételas con las manos para eliminar el exceso de agua y resérvelas.

4. Caliente aceite en una cacerola mediana, agregue el ajo y las cebollas y sofríalo todo a fuego lento de 5 a 6 minutos. Añada los tomates y la pimienta y déjelo cocer suavemente



Añada de forma gradual el agua fría a la mezcla de harina, levadura y azúcar.



Amase la pasta sobre una superficie ligeramente enharinada hasta que quede fina y elástica.



Incorpore los tomates y la pimienta a la cacerola con la cebolla y el ajo ya sofritos.



Disponga las espinacas sobre la masa y cúbralas con el sofrito de tomate y las aceitunas.

Gazpacho

Tiempo de preparación:

15 minutos +

1-2 horas de
refrigeración

Para 4-6 personas

ingredientes de la guarnición en tiras o rodajas finas y dispóngalos en cuencos pequeños para que los invitados se sirvan a su gusto.

Nota: Esta sopa fría de la cocina andaluza es conocida en el mundo entero. Siempre debe servirse fría y es una manera muy refrescante de comenzar una comida de verano. Para conseguir su inconfundible sabor, los tomates deben estar maduros y no olvide quitarles las pepitas. Los tomates frescos pueden sustituirse por tomates en conserva.

3 rebanadas de pan del día anterior
8 tomates maduros grandes, pelados, sin pepitas y picados
1 pepino pelado, sin pepitas y picado
1 cebolla pequeña, picada
1 pimiento verde pequeño, picado
1/2 taza de menta fresca, picada
2 dientes de ajo, machados
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de

vinagre de vino tinto
2 cucharadas de concentrado de tomate
1-2 tazas de agua helada

GUARNICIÓN

1 pimiento rojo mediano, troceado
1 cebolla mediana, troceada
1 pepino pequeño, pelado, sin pepitas y troceado
2 huevos duros, troceados
1/2 taza de aceitunas verdes, sin hueso, troceadas

1. Retire la corteza del pan, remójelo en agua y mézclelo con los demás ingredientes, excepto el agua helada, en un cuenco grande. Cúbralo con film transparente y déjelo reposar 20 minutos.

2. Divida la mezcla en tres partes y tritúrela en tres tandas en el robot de cocina durante 30 segun-

dos o hasta que quede fina. Pásela a un cuenco grande. Aclare la mezcla añadiendo agua helada hasta obtener la consistencia deseada. Cubra el gazpacho con film transparente y refrigérela al menos una hora.

3. Sirvalo en cuencos individuales con cubitos de hielo. Trocee los

CONSEJO

Para retirar las pepitas de los tomates, pélelos, córtelos por la mitad y apriételos con suavidad. Si aún quedan pepitas, retírelas con una cucharilla. Para eliminar las pepitas de los pepinos, córtelos por la mitad longitudinalmente y retírelas con una cucharilla.



En un cuenco, mezcla todos los ingredientes, excepto el agua, y déjelos reposar 20 minutos.



Tritura la mezcla en tres tandas en el robot de cocina hasta que quede fina.



Aclare el gazpacho con el agua helada hasta obtener la consistencia deseada.



Trocee los ingredientes de la guarnición y dispóngalos en cuencos para servirlos a su gusto.

Sopa de ajo



Sazone a su gusto.

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

30 minutos

Para 4-6 personas

*1/2 taza de aceite de
oliva*

*6 dientes de ajo,
majados*

*1 1/2 tazas de pan
recién rallado*

*3 tomates medianos
maduros, pelados*

y troceados

1 cucharadita de

pimentón dulce

1/2 cucharadita de

guindilla en polvo

1 l de agua

2 huevos, poco batidos

1/2 taza de perejil fresco

1. Caliente aceite en una cacerola grande y añada el ajo. Fríalo a fuego lento

1 ó 2 minutos, hasta que quede tierno pero sin que llegue a dorarse. Incorpo-

re el pan rallado y manténgalo a fuego medio 3 minutos o hasta que se dore ligeramente.

2. Agregue los tomates, el pimentón, la guindilla en polvo y el agua. Llévelo a ebullición y déjelo cocer, tapado, unos 30 minutos.

3. Añada los huevos en un chorro fino a la sopa hirviendo y manténgala a fuego lento otros 2 min.

4. Vierta la sopa en platos hondos y espolvoréela con perejil picado.

Nota: Sirvala caliente y bien sazonada.



Fría en aceite el ajo majado a fuego lento hasta que está tierno pero sin que llegue a dorarse.



Incorpore el pan rallado y manténgalo a fuego medio 3 minutos o hasta que se dore.



Agregue los tomates, el pimentón, la guindilla en polvo y el agua, y déjelo cocer 30 minutos.



Añada los huevos batidos en un chorro fino a la sopa hirviendo y siga cocinando otros 2 minutos.



Sopa de pescado

Sopa condimentada con limón y acompañada de una tostada.

1 kg de filetes de
pescado blanco
3 cebollas rojas
pequeñas, picadas
3 dientes de ajo
1/4 taza de perejil fresco
2 cucharaditas de ra-
lladura fina de limón
1/4 taza de hojas de tu-
millo al limón fresco
3 hojas de laurel

Tiempo de preparación:

25 minutos +

1-2 horas en

adobo

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4-6 personas

1/4 taza de aceite de
oliva
2 cucharadas de vina-
gre de vino blanco
1 l de caldo de pescado
1 taza de vino blanco
seco
1/4 cucharadita de
pimienta molida
4-6 rebanadas gruesas
de pan

1. Retire la piel y las
espinas de los filetes de
pescado, córtelos en da-
dos de 2,5 cm y colóque-
los en un cuenco grande.
2. Mezcle las cebollas, el
ajo majado, el perejil

picado fino, la ralladura
de limón, el tomillo al
limón, el laurel, el aceite
de oliva y el vinagre.
Disponga la marinada
sobre el pescado
preparado, cúbralo con

film transparente y déjelo
en adobo en el frigorífico
de 1 a 2 horas.

3. Coloque el pescado
con la marinada en una
cacerola grande, y añada
el caldo, el vino y la pi-
miento. Llévelo lentamen-
te a ebullición y déjelo
cocer, tapado, durante
15 minutos o hasta que el
pescado esté tierno.

4. Justo antes de servirlo,
tueste el pan por ambos
lados hasta se dore.
Disponga las tostadas en
platos hondos y vierta
encima la sopa caliente.
Nota: En esta receta se
puede utilizar perca, cual-
quier otro pescado blanco
o una mezcla de varios
tipos de pescado. Utilice
el pan tradicional de
forma ovalada y corteza
crujiente o, en su defecto,
pan francés.



Corte los filetes de pescado en dados de 2,5 cm y colóquelos en un cuenco grande.



Mezcle los ingredientes de la marinada.



Disponga la marinada sobre el pescado, cúbralo y déjelo en adobo.



Coloque la mezcla de pescado en una cacerola grande, y añada el caldo, el vino y la pimienta.

HUEVOS Y ARROZ

Los huevos y el arroz son productos imprescindibles en la despensa española, pues, entre otros, son ingredientes básicos para platos tan tradicionales como la tortilla o la paella.

Tortilla española

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

20 minutos

Para 4 personas

2 cucharadas de aceite de oliva

2 patatas grandes, cortadas en dados de 1,5 cm

2 cebollas medianas, troceadas

4 huevos

1 cucharada de aceite de oliva, adicional

1. Caliente el aceite en una sartén mediana de fondo pesado, añade las patatas y las cebollas y fríalas a fuego medio-fuerte hasta que se doren. Baje el fuego, tape la sartén y déjelas cocer 5 ó 6 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que

la patata esté hecha.

2. Retire la patata y la cebolla de la sartén y escúrralas sobre papel absorbente. Bata los huevos en un cuenco mediano hasta que queden espumosos e incorpore la mezcla de patata.

3. Caliente el aceite

adicional en una sartén limpia. Vierta la mezcla de huevo y déjela cocer a fuego medio de 15 a 20 minutos o hasta que el fondo esté cuajado. Déle la vuelta con la ayuda de una tapadera y déjela cocer unos minutos hasta que cuaje por el otro lado. 4. Sirva la tortilla fría o caliente, en porciones triangulares y acompañada con una ensalada.

Nota: El secreto de la tortilla consiste en hacerla a fuego lento y uniforme, por lo que es conveniente utilizar una sartén de fondo pesado. Si emplea una sartén antiadherente, necesitará la mitad de aceite.



Fría las patatas y las cebollas a fuego medio-fuerte hasta que se doren.



Cuando la patata esté hecha, retírela junto con la cebolla y escúrralas sobre papel absorbente.



Bata los huevos en un cuenco mediano hasta que queden espumosos.



Incorpore la mezcla de patata y cebolla al huevo y revuélvalo todo.

Huevos al plato

Sabrosos y picantes.

Tiempo de preparación:

25 minutos

Tiempo de cocción:

25 minutos

Para 4-6 personas

2 cucharadas de aceite
de oliva

1 cebolla pequeña,
picada

1 pimiento rojo
pequeño, picado

1 cucharadita de
guindilla roja,
bien picada

440 g de tomates en
lata, triturados

2 cucharadas de con-
centrado de tomate

6 huevos

12 lonchas finas de
chorizo

2 cucharadas de perejil
fresco, picado

1. Precaliente el horno a 160°C. Caliente el aceite en una cacerola mediana, añada la cebolla y rehóguela a fuego medio hasta que esté tierna y ligeramente dorada. Agregue el pimiento y la guindilla, y cuézalo 2 ó 3 minutos más. Incorpore los tomates y el concen-

trado de tomate y sofríalo todo a fuego lento, destapado, durante 10 minutos, revolviendo de vez en cuando.

2. Pase el sofrito a una fuente refractaria llana. Con el dorso de una cuchara sopera, forme seis huecos en la superficie del sofrito para colocar en

ellos los huevos. Con cuidado, rompa los huevos de uno en uno sobre dichos huecos. Coloque encima las lonchas de chorizo y hornéelo de 20 a 30 minutos o hasta que las claras estén cuajadas pero las yemas estén todavía blandas.

4. Espolvórelo con perejil y sírvalo de inmediato. Nota: El chorizo proporciona un sabor característico a este plato, aunque también puede utilizar algún salami picante. Este plato resulta excelente como aperitivo o como comida ligera acompañado con una ensalada verde y tostadas.



Cuando la cebolla esté tierna, añada el pimiento y la guindilla y déjelo cocer otros 2 ó 3 minutos.



Pase el sofrito a una fuente refractaria llana. Con el dorso de una cuchara sopera, forme seis huecos en la superficie del sofrito para colocar en ellos los huevos.



El sofrito se cocina a fuego medio hasta que los tomates estén bien cocidos.



Cuando esté cocido el sofrito, añada los huevos y el chorizo y sírvalo de inmediato.

Huevos revueltos con calabacín

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4-6 personas

1 cucharada de aceite
de oliva

1 cebolla grande

4 lonchas de bacon

5 calabacines

pequeños, en rodajas

1 pimiento verde

pequeño, troceado

2 tomates grandes

maduros, pelados

y troceados

6 huevos

1/2 cucharadita de

pimienta molida

1. Caliente el aceite en una cacerola grande y añade la cebolla picada y el bacon troceado. Fríalo

a la cocción hasta que la cebolla se dore y el bacon esté crujiente.

2. Agregue el calabacín y

el pimiento y déjelo cocer durante 3 minutos. Incorpore los tomates y saltéelo todo unos 4 ó 5 minutos.

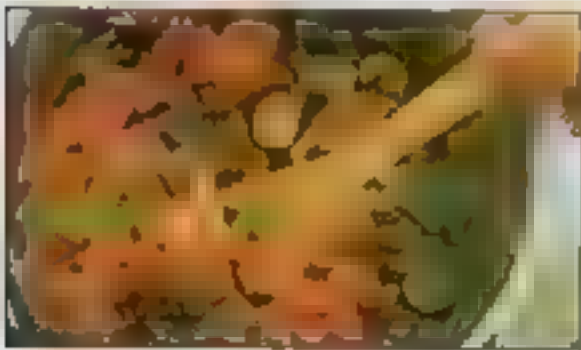
3. Ponga los huevos con la pimienta en un cuenco mediano y bátalo hasta mezclarlo bien. Vierta los huevos sobre la mezcla de calabacín y déjelo cocer hasta que el huevo cuaje, removiendo de vez en cuando. Sirvalo de inmediato con tostadas untadas con mantequilla. Nota: Si lo desea, añada una guindilla roja fresca finamente picada.



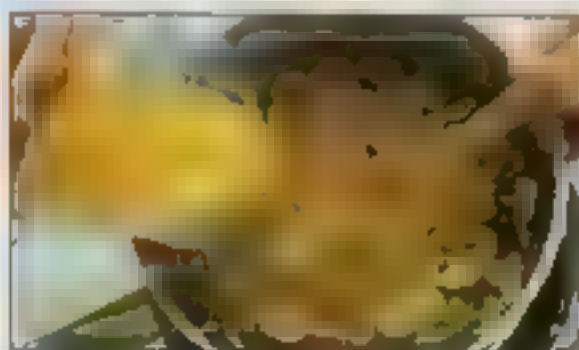
Fría la cebolla y el bacon en una cacerola hasta que la cebolla se dore y el bacon esté crujiente.



Agregue el calabacín y el pimiento y déjelo cocer durante 3 minutos.



Incorpore los tomates troceados y saltéelo todo unos 4 ó 5 minutos.



Vierta los huevos batidos sobre la mezcla y déjelo cocer hasta que el huevo cuaje.



Paella

En plato único.

1 cucharada de aceite
de oliva y 1 cucharada
adicional
4 muslos de pollo,
desbuesados y
cortados a cuartos
1 pimiento rojo grande
1 cucharada de perejil
picado
425 g de marisco
variado
2 tazas de arroz

Tiempo de preparación
25 minutos
Tiempo de cocción
20 minutos
Para 4-6 personas

2 dientes de ajo
1 cebolla mediana,
en rodajas
1/2 cucharadita de
azafrán en polvo
4 tazas de caldo de
pollo
1 taza de guisantes
congelados
125 g de chorizo, en
trozos finos
1 limón, en 6 porciones

1 Caliente el aceite en una sartén grande de fondo pesado y añada los trozos de pollo. Fríalos a fuego medio-fuerte de 2 a 3 minutos, dándoles la vuelta una vez, hasta que se doren. Retire el pollo de la sartén y escúrralo sobre papel absorbente. Coloque en la sartén el pimiento troceado, el perejil y el marisco, y sautéelo durante 1 minuto a fuego medio-fuerte. Retírelo del fuego y resérvelo.

2. Aclare el arroz bajo el

grito y escúrralo.

3. Caliente el aceite adicional en la sartén, añada el ajo machado y la cebolla y sofríalos a fuego medio 1 minuto o hasta que se doren. Incorpore el arroz y remuévalo bien, asegurándose de que los granos de arroz quedan cubiertos con el aceite. Añada el pollo, la mezcla de marisco, los guisantes y el chorizo. Revuélvalo todo bien y agregue el azafrán y el caldo.

4. Llévelo a ebullición lentamente y remuévalo

una vez. Baje el fuego y dejelo cocer 15 minutos, hasta que se haya absorbido todo el líquido.
5. Retírelo del fuego y dejelo reposar, tapado, unos 5 minutos. Separe los granos de arroz con un tenedor antes de servir la paella decorada con los trozos de limón.

Nota: La paella es el plato más conocido de la gastronomía española. Adopta su nombre de la paellera en que se cocina tradicionalmente, aunque también puede prepararla en una sartén llana grande. Existen numerosas variaciones de la receta básica de paella, según los ingredientes que se añadan, que pueden ser tanto hortalizas como carnes o mariscos.



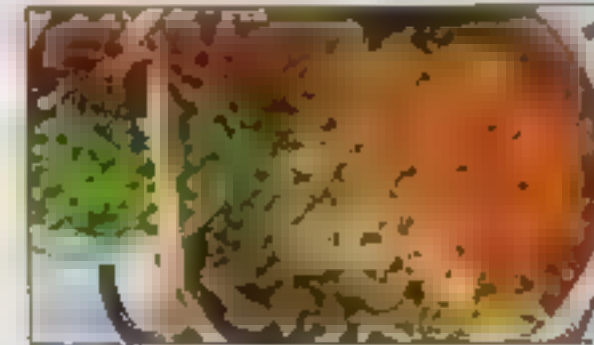
Fría los trozos de pollo en aceite de 2 a 3 minutos o hasta que se doren.



Incorpore el arroz al sofrito de cebolla y ajo, removiendo bien para cubrirlo con el aceite.



Añada el azafrán y el caldo en último lugar.



Agregue el pollo, la mezcla de marisco, los guisantes y el chorizo.

Arroz a la naranja

Tiempo de preparación:

10 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4-6 personas

1 1/2 tazas de arroz
1 cucharada de aceite
de oliva
15 g de manteca
1 cebolla mediana
1/2 taza de jerez dulce

2 cucharaditas de ralladura
de naranja
1/2 taza de zumo de
naranja
1 1/2 tazas de caldo de
pollo

1. Aclare el arroz bajo el
grifo y escúrralo.
2. Caliente el aceite y la
manteca en una
cacerola mediana a fuego

lento. Sofría la cebolla
troceada hasta que esté
dorada y tierna. Incorpore
el arroz, baje el fuego y
sofríalo 2 minutos o hasta

que se dore ligeramente.
3. Agregue la ralladura
fina y el zumo de naranja,
el jerez y el caldo. Tape
bien la cacerola. Llévelo
todo a ebullición y
remuévalo una vez. Baje
el fuego y déjelo cocer,
tapado, de 8 a 10 mi-
nutos o hasta que se
absorba casi todo el
líquido. Retírelo del fuego
y déjelo reposar, tapado
5 minutos o hasta que se
absorba todo el líquido.
Separe los granos de arroz
con un tenedor y sírvalo.



Pele y trocea la cebolla



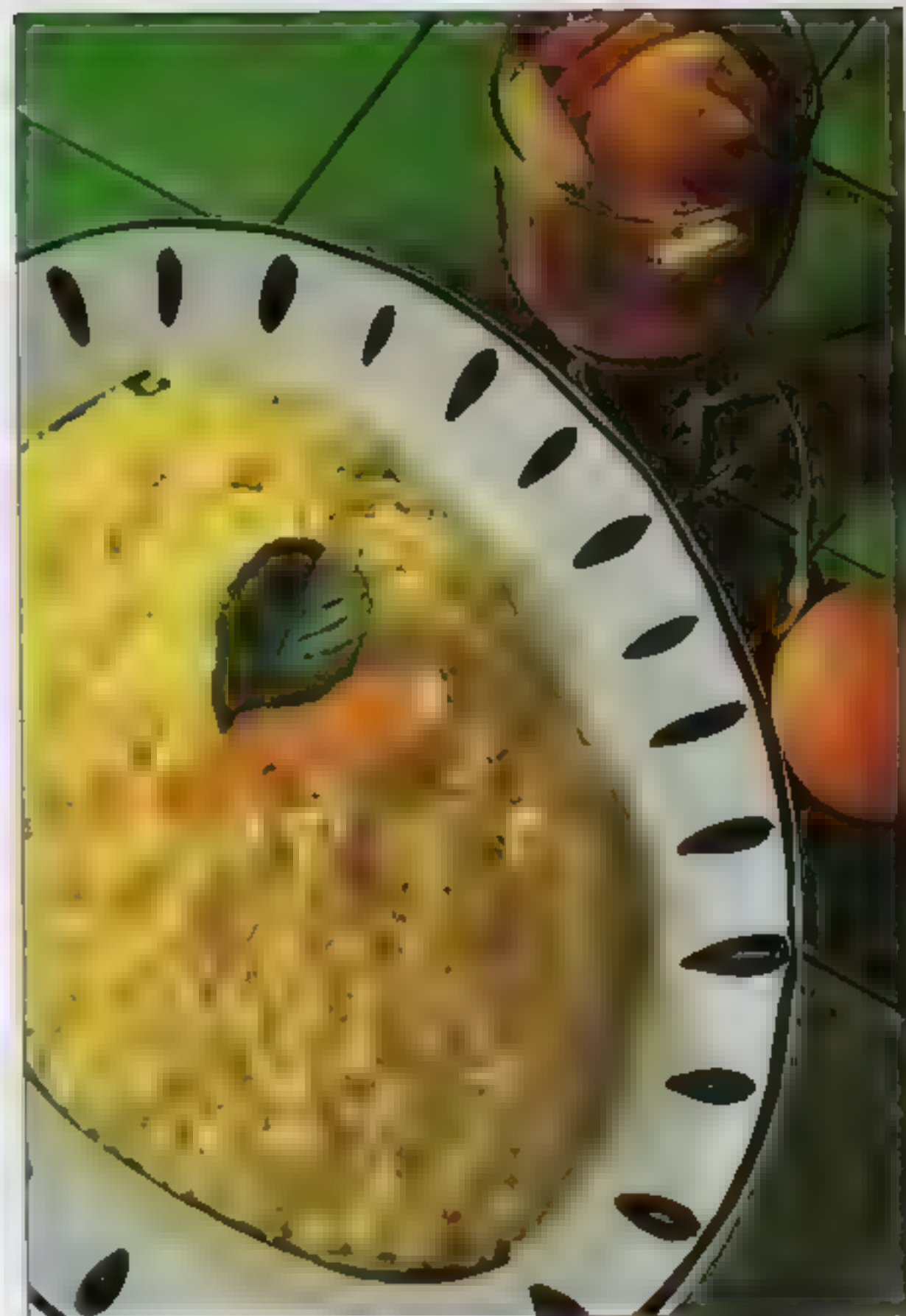
Sírvelo en un plato y decóralo con un toque de manteca y un toque de jerez.



Añade el arroz, baje el fuego y sofríalo durante 2 minutos o hasta que se dore ligeramente.



Agregue la ralladura y el zumo de naranja, el jerez y el caldo, y llévelo a ebullición.



HORTALIZAS Y ENSALADAS

La mayoría de estas recetas a base de hortaliza, pueden constituir un plato principal o lo acompaña con tostadas, incluso un plato único.

Guiso de tomate y pimiento

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4-6 personas

2 cucharadas de aceite
de oliva

1 cebolla roja grande

2 pimientos rojos

grandes, troceados

1 pimiento verde

grande, troceado

4 tomates grandes,

maduros, pelados

y troceados

2 cucharaditas de

azúcar moreno

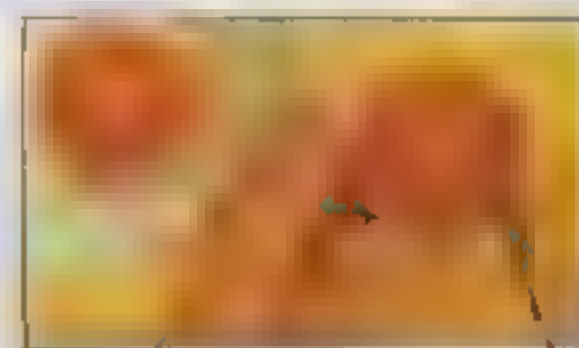
1. Caliente el aceite en una cazuela mediana añada la cebolla troceada y sofríala a fuego lento hasta que esté tierna.

2. Agregue los pimientos y cuézalos a fuego medio 5 minutos revolviendo.

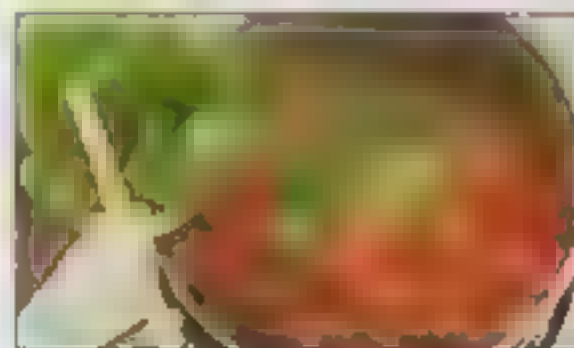
3. Añada los tomates y el azúcar. Baje el fuego, tápelos y cuézalos de 6 a 8 minutos hasta que las hortalizas estén tiernas.



Se sofríen la cebolla y los pimientos en aceite de oliva.



Se añaden los tomates y se cocina a fuego medio.



Se sirve el guiso de tomate y pimiento con pan tostado.



Se sirve el guiso de tomate y pimiento con pan tostado.

Escalibada con alioli

Tiempo de preparación:

30 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4-6 personas

ALIOLI

2 yemas de huevo

4 dientes de ajo,
majados

1 taza de aceite de
oliva

1 pizca de pimienta

2 cucharadas de zumo
de limón

HORTALIZAS

4 berenjenas pequeñas

4 pimientos rojos

medianas

4 tomates medianos

con la pulpa dura

4 cebollas pequeñas

1/2 taza de aceite de
oliva

1/2 taza de perejil fresco

picado

1 diente de ajo,

majado

1/2 cucharadita de
pimienta molida

1. Para preparar el alioli, coloque las yemas de huevo y el ajo en un cuenco mediano. Bátalo bien durante 3 minutos. Añada el aceite a cucharaditas, batiendo constantemente

y siempre en el mismo sentido hasta que la mezcla se vuelva espesa y cremosa. Incorpore el aceite en mayores cantidades a medida que el alioli espesa. Por último, incorpore

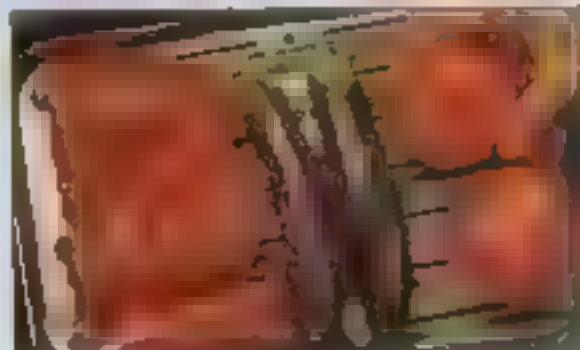
la pimienta y el zumo de limón. Reserve.

2. Coloque las hortalizas enteras y sin pelar sobre una parrilla ligeramente engrasada. Áselas a la parrilla caliente de 6 a 8 minutos, dándoles la vuelta una vez, hasta que la piel se vuelva negra. Retírelas de la parrilla, cubralas con un paño limpio y húmedo y déjelas enfriar un poco. Retire la piel engrasada de las hortalizas córtelas en dados de 2 cm y dispongaslas en una fuente de servir.

3. Mezcle el aceite, el perejil, el ajo y la pimienta en un cuenco pequeño y viértala mezcla sobre las hortalizas. Sirvalas calientes o tibias como plato principal, acompañado con alioli y pan.



Para preparar el alioli incorpore el aceite a cucharaditas hasta que la mezcla espese.



Coloque las hortalizas enteras y sin pelar sobre la parrilla previamente engrasada.



Retire la piel engrasada de las hortalizas y córtelas en dados de 2 cm.



Mezcle el alioli con oliva, el perejil, el ajo y la pimienta en un cuenco pequeño.

Ensalada de espinacas y naranja

Tiempo de preparación:

15 minutos

Para 4-6 personas

4 naranjas medianas
10-12 hojas de espinacas
1 cebolla roja mediana
1/2 taza de aceitunas negras, sin hueso

1/2 taza de aceite de oliva
1/2 taza de vinagre de vino tinto
1/2 taza de piñones tostados

1. Coloque las naranjas sobre una tabla, corte 2 cm de la parte superior de cada una y pélelas retirando toda la pielcilla blanca. Para separar los

gajos, corte cuidadosamente con un cuchillo pequeño afilado entre la membrana y la pulpa. Realice esta última operación sobre un cuenco

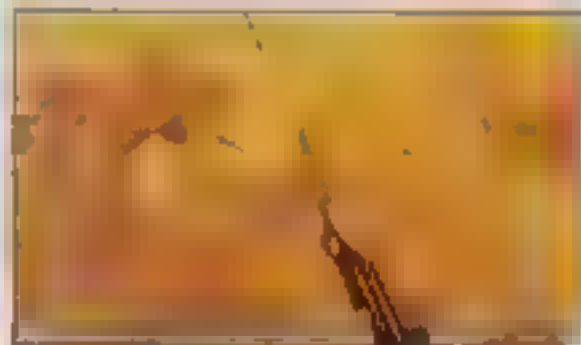
para no perder el zumo. 2. Trocee las hojas de espinacas y colóquelas en un cuenco grande. Añada la cebolla cortada en rodajas, la naranja y las aceitunas negras.

3. En un cuenco pequeño, bata el aceite de oliva y el vinagre hasta que se mezclen bien.

4. Vierta el aderezo sobre la ensalada y remueva para distribuirlo bien. Pase la ensalada a un cuenco de servir, esparza los piñones por encima y lívela de inmediato.



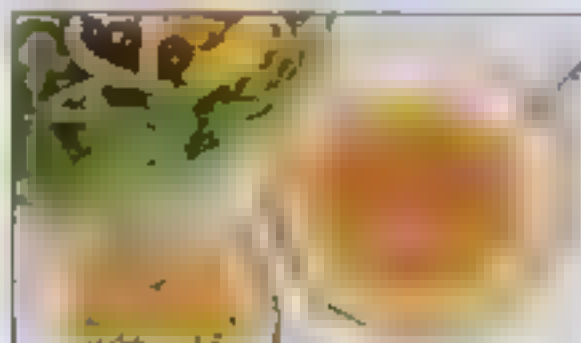
Corte 2 cm de la parte superior de cada naranja y pélelas.



Sobre un cuenco, separe los gajos cortando entre la membrana y la pulpa.



Añada a la ensalada los gajos de naranja y las aceitunas negras a las espinacas troceadas.



Para preparar el aderezo, bata el aceite de oliva y el vinagre en un cuenco pequeño.



Ensalada de alca- chofa y espárragos

Tiempo de preparación

20 minutos

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 4-6 personas

1 manojo de
espárragos frescos
130 g de judías verdes
130 g de champiñones
pequeños
3 corazones de
alcachofa en adobo
o en conserva
10 g de mantequilla
1/2 cucharadita de
pimentón dulce

2 dientes de ajo, en
láminas finas
2 cucharadas de aceite
de oliva
2 cucharadas de zumo
de limón
1/2 cucharadita de
pimienta negra
2 cucharadas de menta
bien picada

1. Corte los tallos de los espárragos en trozos de 5 cm. Corte uno de los extremos de las judías y deje el raballo. Corte los champiñones por la mitad y los corazones de alcachofa, a cuartos.

2. Llene de agua un cazo

mediano hasta la mitad y llévela a ebullición. Hier-
va en él a los espárragos y
las judías 1 ó 2 minutos o
hasta que tienen un tono
verde intenso. Retírelos
del fuego, sumérjalos en
agua helada hasta que
estén fríos y escurrlos.

3. Caliente la mantequilla
en un cazo pequeño,
agregue el pimentón y el
ajo y sofríalo 1 minuto.
Añada los champiñones,
dócelos de 2 a 3 minutos
y retírelos del fuego.

4. Mezcle bien el aceite,
el zumo, la pimienta y la
menta en un cuenco
pequeño. Disponga los
espárragos, las judías, los
champ ñeros y las alca-
chofas en un cuenco me-
diano y verta por encima
el aderezo y remuévalo
bien. Pase la ensalada a
un cuenco para servir.

Nota: Las hortalizas
conservan mejor su color
y sabor si las sumerge en
agua fría después de
hervirlas. También puede
hacer esta ensalada con
pimientos, habas,
zanahorias, guisantes o
calabacines.



Trocea los espárragos, las judías verdes, los
champiñones y los corazones de alcachofa



Hierve los espárragos y las judías y, a
continuación, sumérjalos en agua helada



Añada los champiñones a la mezcla de
mantequilla, pimentón y ajo



En un cuenco pequeño, mezcle bien el aceite,
el zumo de limón, la pimienta y la menta

Zanahoria con chorizo y pasas

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

1 minuto

Para 4-6 personas

2 cucharadas de aceite
de oliva

10 rodajas finas de
chorizo, en tiras

15 g de mantequilla

6 zanahorias me-
dianas, en trozos
pequeños

4 rebolletas, en rodajas

$\frac{1}{2}$ cucharadita de
comino

$\frac{1}{2}$ cucharadita de
canela molida

$\frac{1}{2}$ taza de uvas pasas

$\frac{1}{2}$ taza de piñones

1. Caliente aceite en una
cacerola grande y fría el
chorizo a fuego medio

durante 2 minutos o
hasta que esté crujiente.
Sáquelo y escúrralo sobre

papel absorbente. Retire
el aceite de la cacerola.

2. Caliente la mantequilla
en la cacerola y añada el
chorizo, las zanahorias, las
cebollitas, el comino y la
canela. Tápeló y déjelo
cocer a fuego lento
4 minutos o hasta que la
zanahoria esté tierna.

3. Agregue las pasas y
déjelo cocer 3 minutos
más. Incorpore los
piñones y apete la cacerola
para distribuirlos bien.

4. Puede servirlo solo o
para acompañar carne al
horno o a la parrilla.



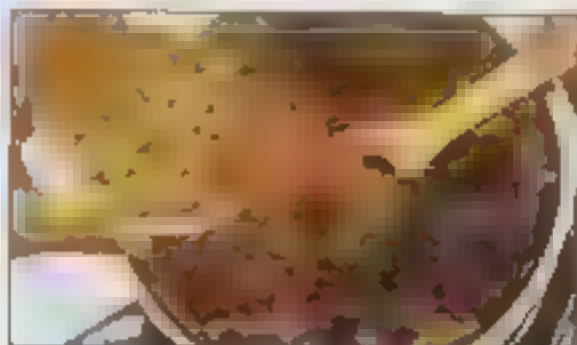
Corte el chorizo en tiras y fríalo hasta que esté
crujiente.



Añade la mantequilla y los ingredientes secos
durante la cocción.



Prueba en qué momento el chorizo y las zanahorias
están bien cocidas. Añade las cebollitas, el comino y la canela.



Añade los piñones y las pasas y mezcla bien.
Compartir el plato con los invitados.



CARNE, POLLO Y PESCADO

Como consecuencia de su extenso litoral, España posee una gran tradición de platos a base de pescado. La carne y el pollo se suelen servir en estufados y guisos.

Potaje de pollo y garbanzos

Tiempo de preparación:
25 minutos +

1 noche en remojo

Tiempo de cocción:

1 hora

Para 4-6 personas

3 cucharadas de aceite
de oliva

1 pollo de 1,5 kg. en
trozos pequeños

1 cebolla pequeña

3 pimientos rojos
pequeños

440 g de tomates en
lata, triturados

1/2 taza de salsa de
ciruela

1/2 taza de vino blanco

1/2 taza de caldo de
pollo

1 taza de garbanzos,
en remojo durante
una noche

250 g de chorizo

1 Caliente el aceite en una cacerola grande y fría el pollo a fuego medio-fuerte de 3 a 4 minutos o

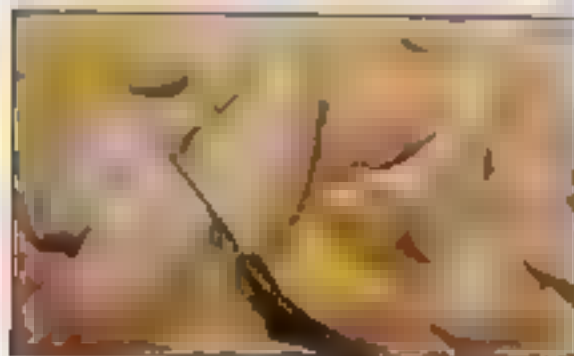
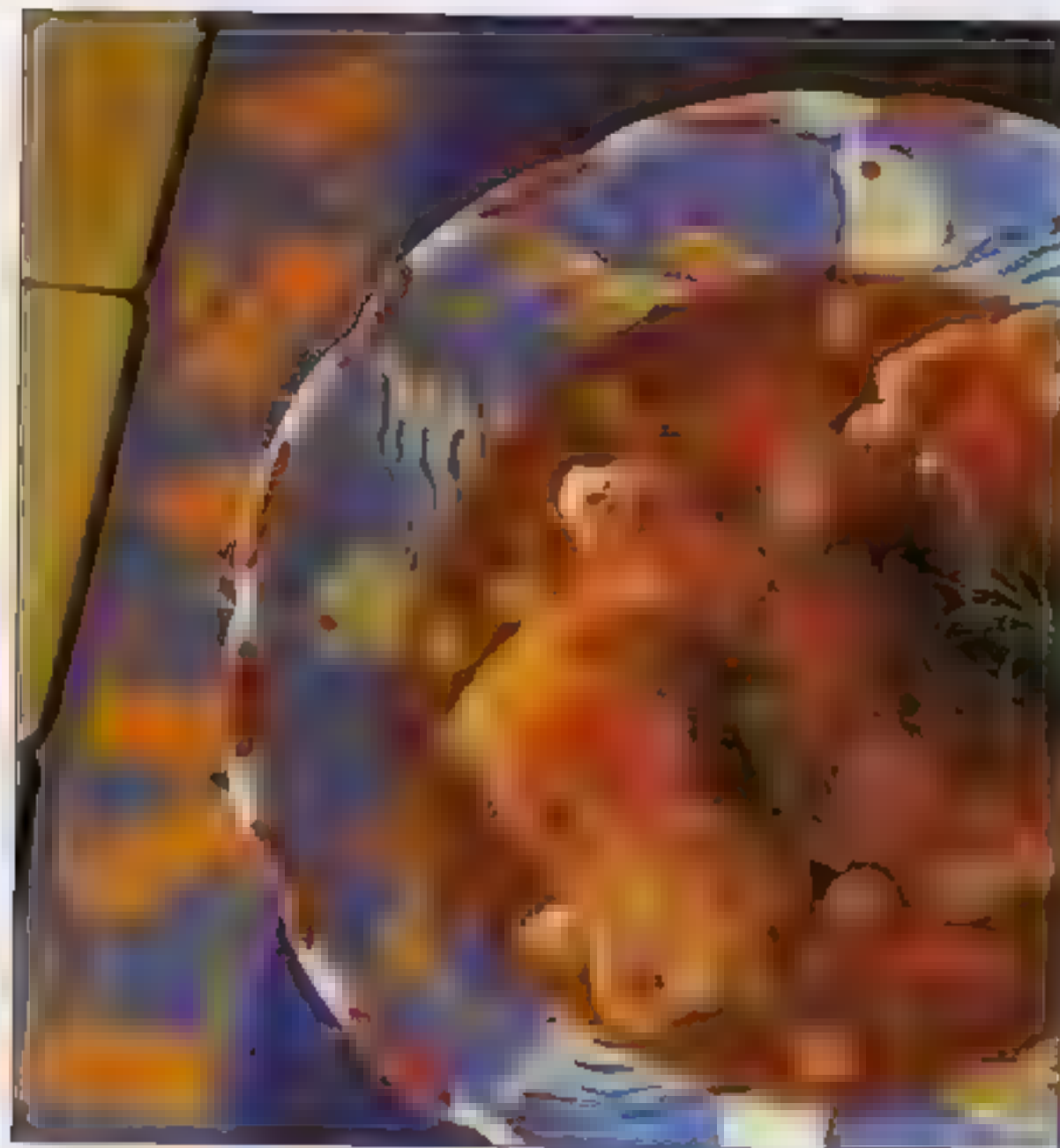
hasta que se dore, dándole la vuelta una vez. Retíelo y escúrrelo sobre papel absorbente.

2 Arada la cebolla en rodajas y el pimiento cortado a cuadrados grandes y sofíalo a fuego medio hasta que la cebolla esté tierna y dorada. Agregue los tomates, la salsa de ciruela, el vino y el caldo y deje cocer todo destapado, unos 10 minutos.

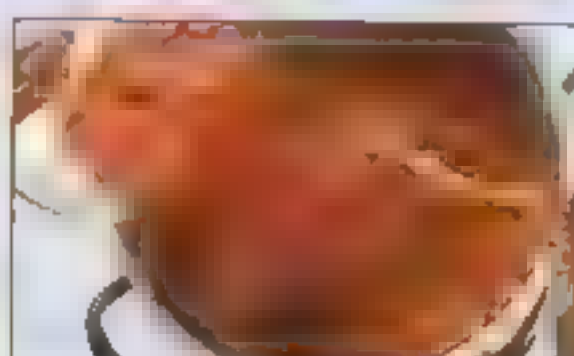
3 Incorpore el pollo y los garbanzos, tápelo y deje cocer 1 hora hasta que el pollo esté hecho y los garbanzos tiernos.

4 Precaliente el horno a 200°C. Páselo todo a una fuente llana refractaria, disponga trozos de chorizo por encima y hornéelo

5 minutos hasta que el chorizo esté crujiente.



Caliente el pollo en trozos pequeños por un cuartillo cuando o unas fajas de chorizo.



Arada las verduras, la salsa de ciruela, el vino y el caldo de pollo y de cebolla y pimiento.



Incorpore el pollo y los garbanzos a la cacerola y deje cocer 1 hora.



Páselo todo a una fuente refractaria, disponga el chorizo por encima y hornéelo 5-7 minutos.

Pollo a la sidra

Tiempo de preparación

30 minutos

Tiempo de cocción

25 minutos

Para 4-6 personas

6 pechugas de pollo

6 lonchas finas de

jamón cocido

palillos, para cerrar

las pechugas

60 g de mantequilla

1 cebolla pequeña,

troceada

1 zanahoria pequeña,

a daditos

1 cucharada de harina

1 1/2 tazas de caldo de

pollo

1 taza de sidra

1/4 cucharadita de

pimienta molida

1/4 cucharadita de nuez

moscada molida

1/4 taza de piñones

tostados, opcional

1. Precaliente el horno a 180°C. Clave un cuchillo afilado en la parte más ancha de cada pechuga y realice una incisión profunda. Introduzca en ella una loncha de jamón y cierre la abertura con los palillos. Envuelva el

pollo con film transparente y refrigérelo hasta el momento de utilizarlo.

2. Caliente la mantequilla en una cacerola, añada la cebolla y la zanahoria y rehóguelas a fuego lento durante 4 minutos, hasta que estén tiernas. Agregue

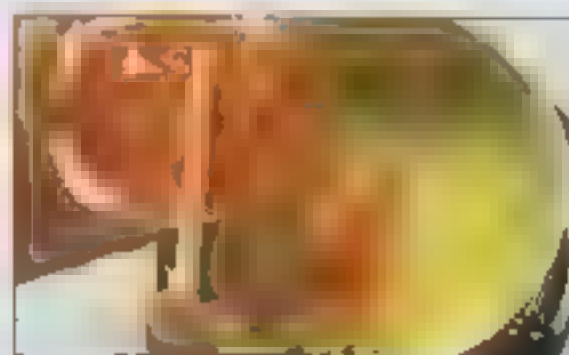
la harina y déjelo cocer a fuego lento, removiendo hasta que se dore ligeramente. Incorpore de forma gradual el caldo mezclado con la sidra, removiendo hasta que la mezcla sea fina. Añada la pimienta y la nuez moscada. Cueza la salsa a fuego medio 3 minutos, sin dejar de remover, hasta que hierva y se espese, y déjela hervir 1 minuto más. Retírela del fuego.

3. Disponga las pechugas en una fuente refractaria llana, en una sola capa. Vierta la salsa por encima tápelo y hornéelo entre 20 y 25 minutos.

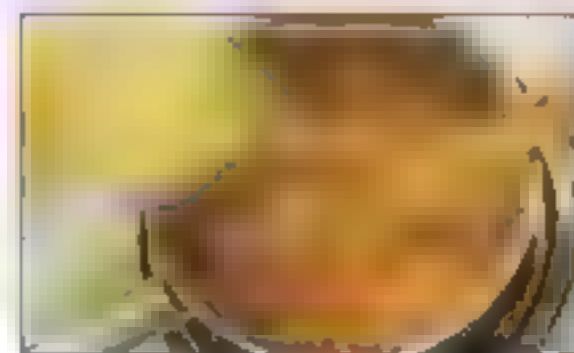
4. Reuse los palillos y sirva las pechugas con una cucharada de salsa. Esparza piñones por encima. **Nota:** Puede utilizar sidra con o sin alcohol.



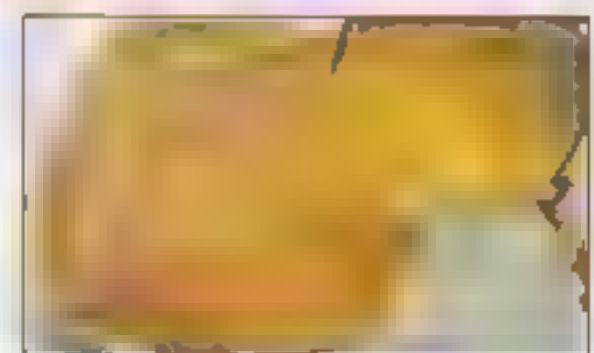
Introduzca una loncha de jamón en la incisión realizada en la pechuga y ciérrala con un palillo.



Caliente mantequilla en una cacerola, añada la cebolla y la zanahoria y rehóguelas 4 minutos.



Mezcle el caldo y la sidra e incorpórela de forma gradual, removiendo hasta que quede fino.



Disponga el pollo en una fuente refractaria vierta la salsa por encima y hornéelo.

Estofado de cordero a las finas hierbas

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
45 minutos
Para 4-6 personas

2 cucharadas de aceite de oliva	pimentón dulce
1 cebolla pequeña	2 pimientos rojos medianos, troceados
3 dientes de ajo	1 taza de vino blanco seco
1,5 kg de pierna de cordero, desbuesada y atada	2 tazas de caldo de pollo
1 cucharadita de guindilla en polvo	1/2 taza de ramitas de romero fresco
1 cucharada de	1/2 taza de menta fresca

1. Precaliente el horno a 180°C. Caliente el aceite en una cacerola grande, añada la cebolla troceada y el ajo machado y sofríalos a fuego medio unos 3 o 4 minutos. Ponga el cordero en la cacerola y déjelo cocer dándole la vuelta de vez en cuando, hasta

que se dore bien por todos los lados. Pase el cordero a una fuente refractaria honda.

2. Añada a la cacerola la guindilla, el pimentón y el pimiento, remuévalo todo y rehóguelo a fuego medio unos 5 minutos.

3. Incorpore el vino

mezclado con el caldo de pollo, mézclelo todo y llévelo lentamente a ebullición. Baje el fuego y déjelo cocer, destapado, unos 10 minutos. Añada el romero y la menta picada, pase la salsa a una jarra y viértala sobre el cordero.

4. Tápelolo y hornéelo 45 minutos o hasta que esté tierno.

Nota: Este estofado no contiene harina, por lo que la salsa resulta fina aunque igualmente sabrosa. Tradicionalmente se sirve en cazuelas de barro individuales para que conserve todas sus propiedades. Si prefiere una salsa más espesa, reduce el cordero con harina antes de dorarlo o espese el líquido con fécula de maíz transformada en pasta.



Coloque el cordero desbuesado y atado en la cacerola con el sofrito de cebolla y ajo y dórelo.



Añada la guindilla, el pimentón y el pimiento al sofrito de cebolla y rehóguelo todo.



Incorpore el vino mezclado con el caldo de pollo y déjelo cocer durante 10 minutos.



Añade el romero y la menta a la salsa, viértala sobre el cordero y hornéalo 45 minutos.

Ternera con salsa de almendras

Tiempo de preparación
15 minutos
Tiempo de cocción
15 minutos
Para 4-6 personas

$\frac{1}{2}$ taza de harina blanca
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta molida
6 filetes de ternera finos
30 g de mantequilla
2 cucharadas de aceite de oliva
 $\frac{1}{2}$ taza de pan recién rallado

$1\frac{1}{4}$ tazas (150 g) de harina de almendra
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de canela molida
 $1\frac{1}{2}$ tazas de caldo de pollo
 $\frac{1}{2}$ taza de jerez dulce
 $\frac{1}{2}$ taza de nata espesa
100 g de almendras enteras tostadas, opcionales

1. Mezcle la harina y la pimienta en un cuenco mediano. Reboce ligeramente los filetes con la mezcla y sacuda el exceso.
2. Caliente la mantequilla y el aceite en una sartén grande y fría los filetes a fuego medio-fuerte

durante 3 minutos por cada lado. Retírelos de la sartén y escúrralos sobre papel absorbente.
3. Tueste el pan rallado en la sartén a fuego medio, removiendo hasta que se dore. Agregue la harina de almendra y la canela.

Incorpore el caldo de pollo y el jerez de forma gradual, sin dejar de remover, hasta que la mezcla quede fina. Caliente la salsa a fuego medio, removiendo constantemente durante 2 minutos o hasta que hierva y se espese. Incorpore la nata, déjelo hervir un minuto más y retírelo del fuego.
4. Disponga los filetes de ternera en una fuente de servir, vierta cucharadas de salsa por encima y, si lo desea, decórela con almendras tostadas.
Nota: No compre pan rallado envasado en lugar de rallarlo al momento, pues no obtendrá el sabor ni la textura deseados. Si prefiere un sabor más fuerte, sustituya el jerez por Madeira.



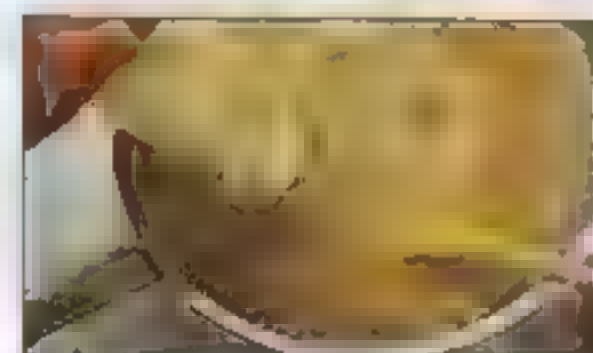
Reboce ligeramente los filetes de ternera con la harina sazonada y sacuda el exceso.



Fríe los filetes a fuego medio-fuerte durante 3 minutos por cada lado.



Caliente la salsa hasta que hierva y se espese e incorpore la nata.



Disponga los filetes de ternera en una fuente de servir, vierta cucharadas de salsa por encima y, si lo desea, decórela con almendras tostadas.

Albóndigas con salsa de jerez

Tiempo de preparación

35 minutos

Tiempo de cocción

20 minutos

Para 4-6 personas

300 g de carne picada
de cerdo y de ternera
1/2 taza de pan recién
rallado
1/2 taza de perejil fresco
picado
2 dientes de ajo,
majados
2 cucharaditas de
pimentón dulce
2 cucharadas de aceite
de oliva
30 g de mantequilla

1 cebolla mediana,
picada
1 cucharada de
pimentón dulce,
adicional
1 cucharada de harina
1/2 taza de jerez dulce o
seco
1 taza de caldo de pollo
10 patatas nuevas,
pequeñas
1/2 taza de perejil fresco
picado, adicional

1. En un cuenco
mediano, mezcle bien
la carne picada, el pan
rallado, el perejil, el ajo
y el pimentón. Con las
manos humedecidas

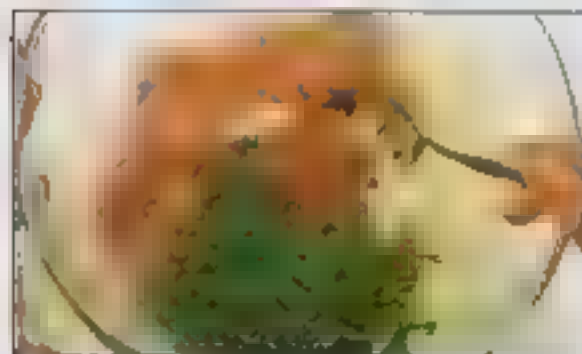
forme albóndigas del
tamaño de una nuez.
2. Caliente el aceite y la
mantequilla en una
cacerola mediana y fría las
albóndigas a fuego medio

de 3 a 4 minutos o hasta
que estén bien doradas.
Retírelas de la cacerola y
escúrralas sobre papel
absorbente.

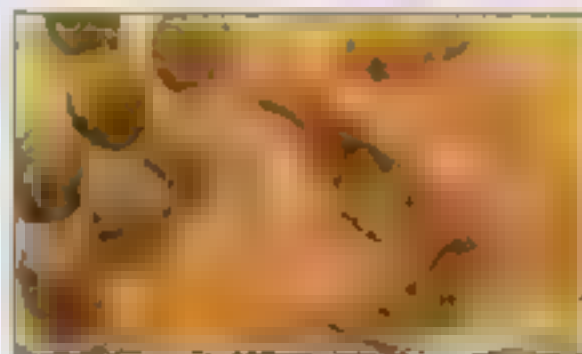
3. Añada a la cacerola la
cebolla, el pimentón y la
harina y sofríalo remo-
viendo durante 2 minu-
tos. Incorpore el jerez y el
caldo de forma gradual
sin dejar de remover, has-
ta que la mezcla sea fina.
Cuezala salsa a fuego me-
dio 2 minutos, removien-
do constantemente, hasta
que hierva y se espese.

4. Incorpore las albóndi-
gas y las patatas a la cac-
erola, tápela y déjelas cocer
a fuego lento 20 minutos.
Sírvalas espolvoreadas con
perejil picado.

Nota: Si utiliza patatas
grandes, córtelas en trozos
del mismo tamaño que las
albóndigas.



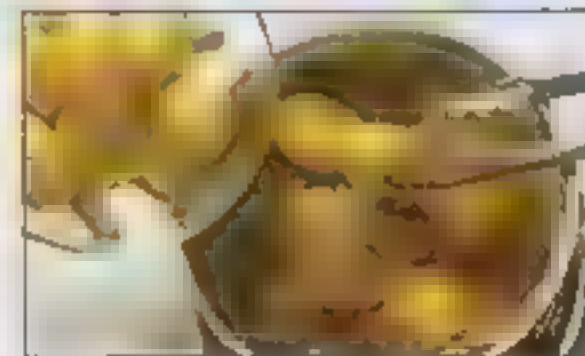
Mezclando la carne picada, el pan rallado, el perejil, el ajo y el pimentón.



Con las manos humedecidas, forme albóndigas del tamaño de una nuez.



Añade la cebolla, el pimentón y la harina, sofríalo removiendo durante 2 minutos.



Incorpore las albóndigas y las patatas, en cacerola y déjelas cocer 20 minutos.

Cerdo al binojo

Un plato especial

1 cucharadita de aceite de oliva y 1 cucharada, adicional	alcaparras picadas
3 lonchas de bacon, troceadas finas	2 cucharadas de cebollino fresco picado
1,4 kg de lomo de cerdo, magro	1 huevo, poco batido
1 taza de pan recién rallado	30 g de mantequilla
1 taza de binojo fresco picado fino	1/2 taza de jerez dulce
1 cucharada de	1/2 taza de zumo de naranja
	2 cucharadas de vinagre de uva tinto
	1 cucharadita de ralladura fina de naranja

Precaliente el horno a 80°C. Caliente el aceite en una cacerola mediana y fría el bacon a fuego medio-fuerte durante 2 minutos o hasta que esté crujiente. Retírelo de la cacerola y escúrralo sobre papel absorbente. 2. Elimine el exceso de grasa del lomo de cerdo. Cortelo longitudinalmente sin llegar a separarlo por completo. Ábralo y aplánelo un poco con la palma de la mano.

3. En un cuenco mediano, mezcle el pan

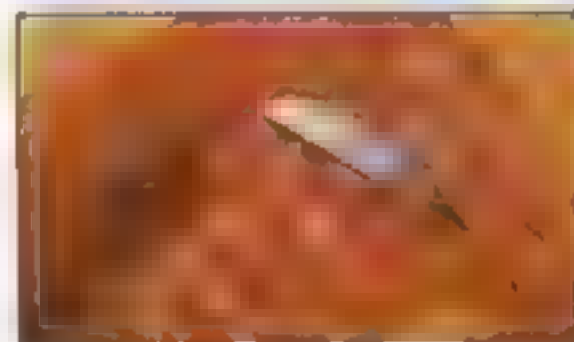
Tiempo de preparación:
35 minutos
Tiempo de cocción:
1 1/2 horas
Para 6 personas

raído, el bacon, el binojo, las alcaparras y el cebollino. Añada el huevo y mézclelo todo bien. 4. Disponga el relleno sobre el lomo abierto, presuñelo, enjolle el lomo y atelo con cordel de forma que quede bien sujeto. 5. Caliente la mantequilla y el aceite en una sartén y fría el lomo a fuego medio unos 3 ó 4 minutos hasta que se dore uniformemente. Retírelo de la sartén y colóquelo en una fuente de horno grande. 6. Limpie la sartén.

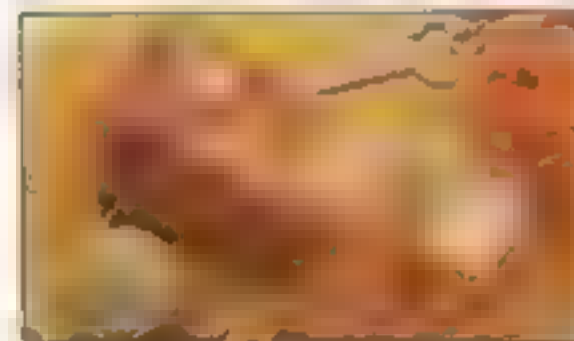
Mezcle el jerez, el zumo de naranja y la ralladura de naranja y páselo todo a la sartén. Déjelo cocer destapado durante 2 minutos y viértalo sobre el lomo. Hómbelo 1 1/2 horas o hasta que esté bien hecho. Retire el cordel del lomo y córtelo en lonchas. Dispongalo en una fuente de servir calentada, vierta la salsa por encima y sírvalo de inmediato. Nota: Puede acompañarlo con hortalizas al vapor.

CONSEJO

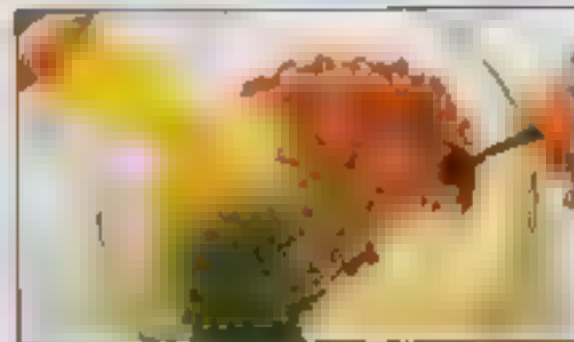
El binojo es una planta con un fuerte sabor amargo que contrasta bien con la carne de cerdo. Puede sustituirse por tallos de apio. Para el pan rallado, utilice pan duro. Quitele la corteza y mézclela con el resto de la carne durante 30 segundos o hasta que adquiera la textura deseada. También puede rallarlo con un rallador grueso.



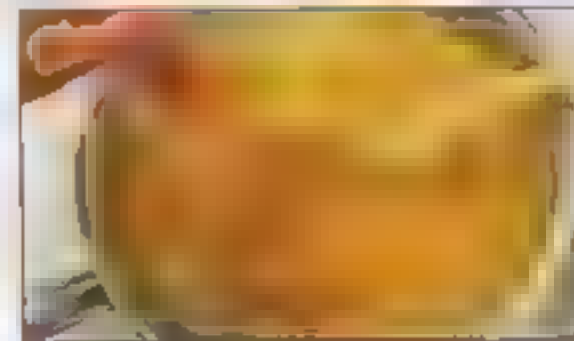
Corte el lomo longitudinalmente, pero sin separarlo por completo, y aplánelo un poco.



Disponga el relleno sobre el lomo abierto, presuñelo, enjóllalo y ázalo con un cordel.



Vierta en la sartén el jerez, el zumo de naranja y la ralladura de naranja, déjelo cocer 2 minutos.



Vierta en la sartén el jerez, el zumo de naranja y la ralladura de naranja, déjelo cocer 2 minutos.

Asado de buey

Tiempo de preparación:

25 minutos

Tiempo de cocción:

1 1/2 horas

Para 4-6 personas

1,5 kg de solomillo de
buey

1/2 taza de almendras
peladas, picadas

2/3 taza de aceitunas
verdes, sin hueso
y picadas

1 cucharadita de

canela molida

1 cucharada de aceite
de oliva

1 taza de vino tinto

1 taza de caldo de
carne

2 cucharadas de con-
centrado de tomate

1. Recorte el exceso de grasa de la carne. Con un cuchillo afilado, realice 5 cortes profundos en la parte central del solomillo. Mezcle las almendras, las aceitunas y la canela en un cuenco mediano.

2. Rellene los cortes realizados en el solomillo con la mezcla de almendra, presionando con una

cuchara. Ate la carne con un cordón.

3. Caliente el aceite en una cacerola grande y fría la carne a fuego medio-fuerte unos 3 ó 4 minutos o hasta que se dore uniformemente. Mezcle el vino, el caldo y el concentrado de tomate. Viértalo en la cacerola. Llévelo lentamente a

ebullición y déjelo cocer tapado, durante 1 1/2 horas o hasta que el solomillo esté tierno.

4. Saque la carne de la cacerola y resérvela, cubierta con papel de aluminio para que conserve el calor mientras reduce la salsa. Lleve el líquido a ebullición y déjelo hervir, destapado, unos 10 minutos o hasta que se espese.

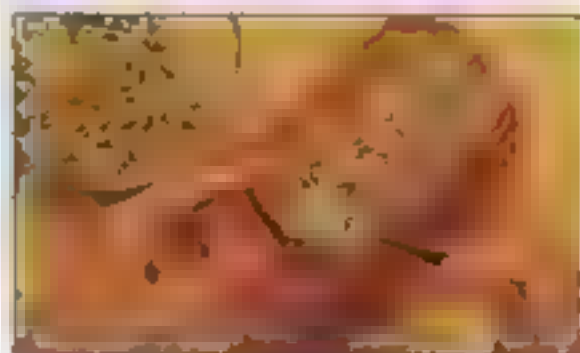
5. Sirva el solomillo en lonchas gruesas con salsa. *Nota:* Si lo prefiere, puede utilizar otras piezas de vaca o de ternera.

CONSEJO

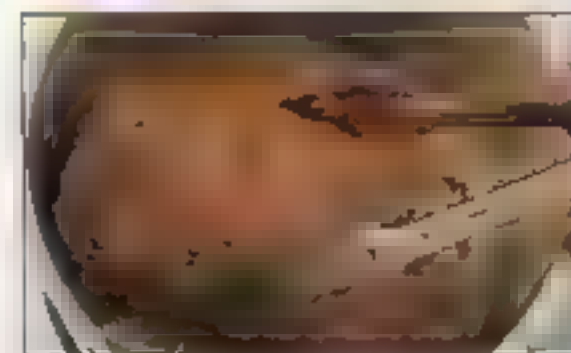
Para pelar las almendras: lámpelas en un cuenco y vierta encima agua hirviendo. Déjelas 5 minutos y, luego, escúrralas. La piel se desprenderá con gran facilidad.



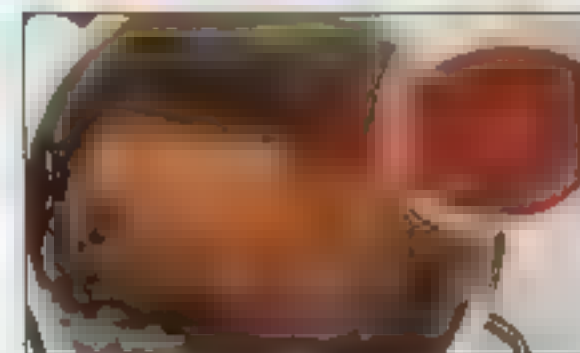
En un cuenco, mezcle las almendras picadas, las aceitunas verdes y la canela molida.



Rellene los cortes con la mezcla de almendra, presionando con firmeza.



Fría la carne atada a fuego medio unos 3 ó 4 minutos o hasta que se dore uniformemente.



Vierte por encima la mezcla de vino tinto, caldo de carne y concentrado de tomate.

Espirales con marisco

Tiempo de preparación:

35 minutos

Tiempo de cocción:

20 minutos

Para 4-6 personas

500 g de langostinos

2 filetes de pescado sin
espinas (unos 250 g)

4 cuerpos de calamares
pequeños

2 cucharadas de aceite
de oliva

3 dientes de ajo,
majados

1 cucharadita de
pimentón dulce

1 cucharadita de

guindilla roja picada

3 tomates pequeños,
maduros, pelados
y troceados

2 cucharadas de con-
centrado de tomate

1 taza de caldo de
pescado

1 taza de vino tinto

1 cucharadita de
azúcar moreno

500 g de pasta

1. Pele y retire los intestinos de los langostinos, dejando las colas intactas. Corte el pescado en trozos de 3 cm y resérvelo. Con un cuchillo afilado, corte el calamar en aros finos y resérvelos.

2. Caliente el aceite en un wok o en una sartén y sofría el ajo, el pimentón y la guindilla a fuego medio-fuerte 2 minutos. Añada los langostinos, el pescado y el calamar y fríalo todo a fuego fuerte

unos 3 ó 4 minutos. Retire el marisco y resérvelo.

3. Ponga en la sartén los tomates, el concentrado de tomate, el caldo de pescado, el vino tinto y el azúcar moreno. Llévelo lentamente a ebullición, baje el fuego y déjelo cocer, destapado, 10 minutos. Incorpore el marisco y mézclelo todo bien.

4. En una cacerola con bastante agua hirviendo, cueza la pasta hasta que esté tierna. Escúrrala bien. Una la pasta con la mezcla de marisco y sírvalo de inmediato.

Nota: En esta receta puede utilizar cualquier tipo de pasta, por ejemplo tallarines, caracolas, macarrones o plumas. Éste es un plato picante. Puede variar la cantidad de guindilla a su gusto.



Pele y retire los intestinos de los langostinos. Trocee el pescado y corte el calamar en aros.



Fría el marisco a fuego fuerte unos 3 ó 4 minutos, retíralo de la sartén y resérvelo.



Ponga en la sartén los tomates, el concentrado de tomate, el caldo, el vino y el azúcar.



En una cacerola con bastante agua hirviendo, cueza la pasta hasta que esté tierna.

Sardinias con salsa de tomate

Tiempo de preparación

30 minutos

Tiempo de cocción

15 minutos

Para 4-6 personas

SALSA DE TOMATE

1 cucharada de aceite de oliva

2 dientes de ajo

440 g de tomates en lata, triturados

1/4 taza de vino blanco

2 cucharadas de concentrado de tomate

1/4 taza de albahaca fresca picada

500 g de sardinias pequeñas frescas

1/2 taza de harina

1/2 cucharadita de pimienta molida

1/2 taza de aceite de oliva

ramitas de alguna hierba aromática, para decorar

1. Para preparar la salsa de tomate, caliente el aceite de oliva en una cacerola mediana. Sofría el ajo majado a fuego lento durante 2 minutos. Añada los tomates, el vino blanco, el concentrado de tomate y la albahaca.

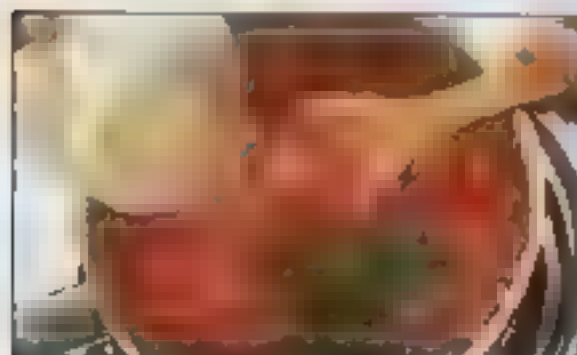
Déjelo cocer, destapado, unos 10 minutos.

2. Corte las cabezas de las sardinias y deséchelas. Retire las vísceras, aclare las sardinias bajo el grifo y séquelas con papel absorbente.

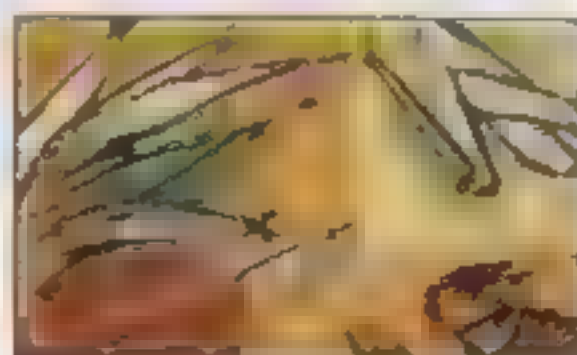
3. Mezcle la harina y la

pimienta en un cuenco mediano. Reboque ligeramente las sardinias con la harina sazonada y sacuda el exceso. Caliente el aceite en una sartén mediana y fría las sardinias a fuego medio durante 2 minutos por cada lado, hasta que estén tiernas. Retírelas de la sartén y escúrralas sobre papel absorbente.

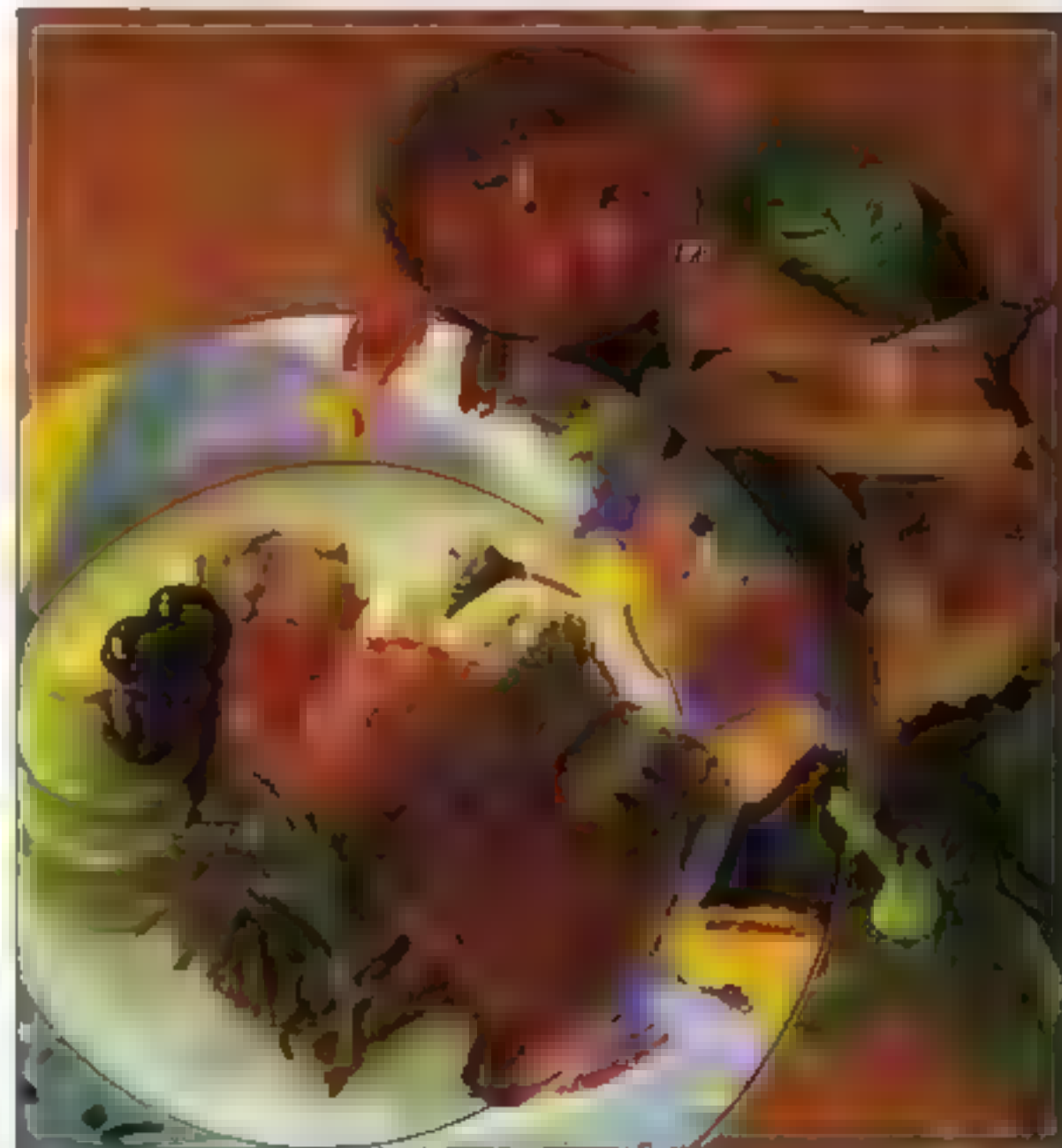
4. Disponga las sardinias en una fuente de servir grande y cubralas con salsa de tomate. Décoralas con ramitas de alguna hierba aromática y sirvalas de inmediato. Nota: En lugar de sardinias, puede utilizar langostinos y vieiras frescas. Pele los langostinos y cocine el marisco del mismo modo. Puede preparar la salsa de tomate con 1 ó 2 días de antelación y refrigerarla.



Añada los tomates, el vino, el concentrado de tomate y la albahaca al ajo sofrito.



Corte las cabezas de las sardinias y retire las vísceras, acláralas y séquelas.



Reboque ligeramente las sardinias con la harina sazonada y sacuda el exceso.



Fríalas en aceite a fuego medio durante 2 minutos por cada lado, hasta que estén tiernas.

Pescado frito con salsa picante de vinagre

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4-6 personas

SALSA PICANTE DE VINAGRE

1 taza de vinagre de
vino blanco

1/2 taza de hojas de
tomillo fresco

1 cebolleta, picada

1 cucharadita de
azúcar

1 cucharadita de
pimentón dulce

1/2 taza de harina

1/2 cucharadita de
pimienta molida

6 filetes pequeños de
pescado blanco

(unos 600 g)

3 huevos

1 diente de ajo, majado

1 cucharadita de
pimentón dulce

1/2 taza de aceite de
oliva

1. Para preparar la salsa picante de vinagre, mezcle el vinagre, el tomillo, la cebolleta, el azúcar y el pimentón en una cacerola pequeña. Déjela cocer, destapada, durante unos 10 minutos.

2. Mezcle la harina y la pimienta en un cuenco mediano. Reboce ligeramente el pescado con la harina sazonada y sacuda el exceso. En un cuenco mediano, bata un poco los huevos junto con

el ajo y el pimentón, hasta que la mezcla quede espumosa. Sumerja cada uno de los filetes en la mezcla de huevo y deje que escurra el exceso.

3. Caliente el aceite en una sartén mediana y fría el pescado a fuego medio-fuerte durante 3 ó 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado y bien hecho. Retírelo de la sartén y escúrralo sobre papel absorbente.

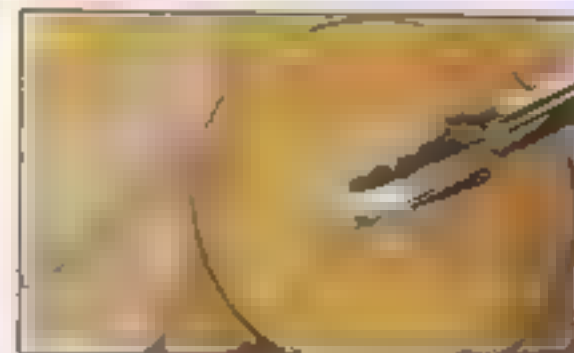
4. Sirvalo de inmediato acompañado con la salsa. *Nota.* El rebozado del pescado resulta fino y ligeramente crujiente. Sirvalo tan pronto como sea posible después de retirarlo, de lo contrario el rebozado se reblandecerá. Sirva la salsa junto con el pescado, pero no la vierta por encima.



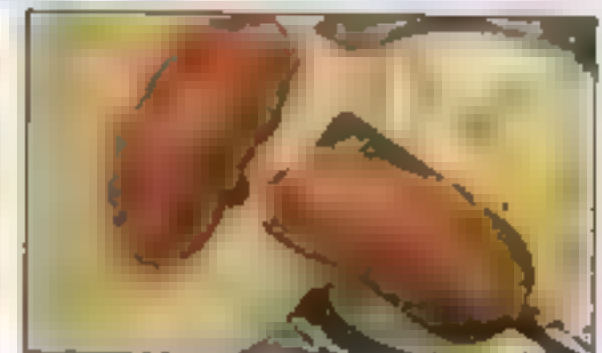
Para preparar la salsa, mezcle todos los ingredientes necesarios en una cacerola.



Bata un poco los huevos junto con el ajo majado y el pimentón hasta que queda espumoso.



Sumerge los filetes rebozados con harina en la mezcla de huevo y deja escurrir el exceso.



Fríelos 3 ó 4 minutos por cada lado. Retírelos de la sartén y escúrralos sobre papel absorbente.

POSTRES Y TARTAS

Estos postres y tartas son dulces y consistentes. Las navallas y los dulces elaborados con frutos secos, (en especial con almendras), con fruta seca y con miel son muy apreciados.

Higos rellenos con nueces y miel

Tiempo de preparación

30 minutos

Tiempo de cocción,

45 minutos

Para 4-6 personas

2 tazas de vino tinto

2 tazas de oporto

1 taza de zumo de naranja

1/2 taza de miel

1 rama de canela

1 trozo de 5 cm de piel de naranja

500 g de higos secos

1/2 tazas de nueces

SALSA DE YOGUR

1 taza de yogur natural

1 cucharada de azúcar moreno

1 cucharadita de canela molida

1. En una cacerola grande de acero inoxidable, mezcle el vino tinto, el oporto, el zumo de naranja, la miel, la rama de canela y la piel de

naranja. Lleve a ebullición y déjelo cocer, destapado, unos 10 minutos.

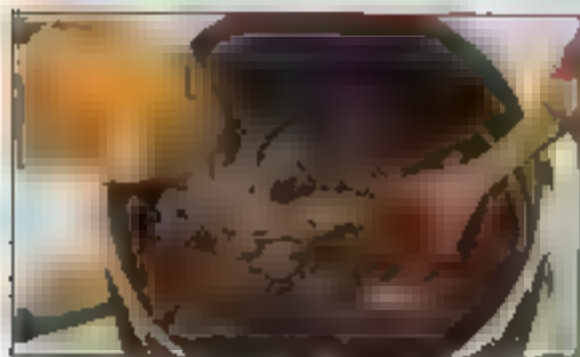
2. Haga un corte vertical en cada higo y rellénelos

con 3 ó 4 trozos de nuez. Introduzca con cuidado los higos en la mezcla de vino hirviendo, tape la cacerola y déjelo cocer a fuego lento 45 minutos.

3. Para preparar la salsa de yogur, mezcle el yogur, el azúcar moreno y la canela en un cuenco pequeño. Cúbrales con film transparente y refrigérelos al menos 30 minutos antes de su uso, para que se impregnen bien los sabores.

4. Sirva los higos calientes o fríos, acompañados con la salsa de yogur.

Nota: La salsa de yogur se conserva en el frigorífico hasta 3 días.



Mezcle el vino tinto, el oporto, el zumo de naranja, la miel, la rama de canela y la piel de naranja.



Corte un cuertito afondo hasta en el centro y rellene con cada higo.



Añade los higos y rellénalos con 3 ó 4 trozos de nuez.



Para preparar la salsa de yogur, mezcle el yogur, el azúcar moreno y la canela.

Flan de naranja

Sírvalo con nata y fresas.

CARAMELO

*1/2 taza de agua
1 taza de azúcar
extrafino
FLAN
1 taza de leche*

Tiempo de preparación:

30 minutos +

8 horas de refrigeración

Tiempo de cocción:

45 minutos

Para 4-6 personas

*1 taza de nata líquida
1 cucharadita de ralladura
fina de naranja
3 huevos y 3 yemas
1/2 taza de azúcar
extrafino*

1. Precaliente el horno a 160°C. Unte con mantequilla derretida una fuente refractaria o un molde redondo hondo de 20 cm.

2. Para preparar el caramelo, mezcle el agua y el azúcar en un cazo pequeño. Calientelo a fuego lento removiendo constantemente hasta que hierva y el azúcar se haya

dissuelto. Baje el fuego, déjelo cocer, destapado y sin remover, unos 3 ó 4 minutos o hasta que la mezcla adquiera un tono dorado oscuro. Cubra con el caramelo la base del molde preparado de modo uniforme.

3. En un cazo pequeño, caliente la leche, la nata y la ralladura de naranja,

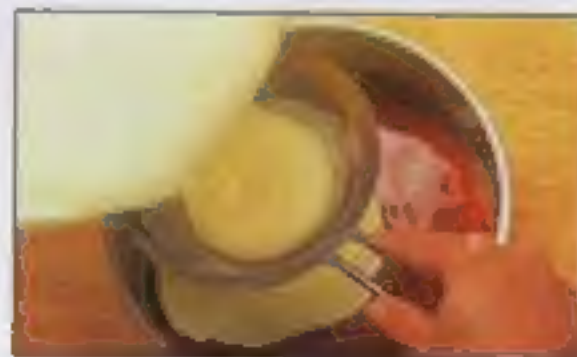
Cuando vaya a romper a hervir, retíelo del fuego, déjelo enfriar y cuélelo. Con la batidora eléctrica, bata los huevos, las yemas de huevo y el azúcar en un cuenco grande hasta que la mezcla se vuelva espesa y pálida. Incorpórela la leche de forma gradual, sin dejar de batir.

4. Utilice un colador fino para pasar la mezcla de huevo al molde preparado. Coloque el molde al baño María en una fuente de horno y hornéelo durante 45 minutos o hasta que cuaje. Retire el molde del baño María inmediatamente.

5. Déjelo enfriar a temperatura ambiente y refrigérelo al menos 8 horas. Vuélquelo sobre una fuente de servir y córtelo en porciones.



Vierta el caramelo de modo uniforme sobre la base del molde, previamente engrasado.



Utilice un colador fino para pasar la mezcla de huevo al molde con el caramelo.



Coloque el molde al baño María sobre una fuente refractaria.



Cuando haya cuajado, retire el molde del baño María inmediatamente y déjelo enfriar.

Bizcocho de almendras y limón

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
40 minutos
Para 4-6 personas

125 g de mantequilla
1 taza de azúcar
extrafino
4 huevos, poco batidos
1/2 taza de zumo de
limón
1/2 taza de harina de
fuerza y 1/2 taza de
harina blanca

2 tazas de harina de
almendra
ALMÍBAR DE LIMÓN
1 limón
1/2 taza de agua
1/2 taza de azúcar
extrafino
nata montada, para
servir

1. Precaliente el horno a 180°C. Unte con aceite o mantequilla derretida un molde para tartas hondo y redondo de 23 cm. Forre la base y las paredes con papel y engráselo.
2. Con la batidora eléctrica, bata la mantequilla troceada y el azúcar en un cuenco pequeño hasta que la mezcla quede ligera y cremosa. Incorpore los huevos de forma gradual, batiendo bien después de cada adición. Agregue el zumo de limón y mézclelo todo bien.
3. Añada la harina de fuerza, la blanca y la de almendra tamizadas y

remueva con una cuchara de metal hasta que la mezcla quede fina, pero sin mezclar demasiado.
4. Disponga la mezcla a cucharadas en el molde preparado de modo uniforme y nivele la superficie. Hornéelo de 35 a 40 minutos o hasta que al insertar una brocheta en el centro, ésta salga limpia. Deje reposar el bizcocho en el molde 5 minutos antes de volcarlo sobre una rejilla para que se enfríe.
5. Para preparar el almíbar de limón, pele el limón y corte la piel en tiras finas. Mezcle el agua y

el azúcar en un cazo pequeño. Calientelo a fuego lento removiendo constantemente hasta que la mezcla hierva y el azúcar se haya disuelto. Baje el fuego, añada las tiras de piel de limón y déjelo cocer, destapado y sin remover, 3 ó 4 minutos hasta que el almíbar se espese.
6. Corte el bizcocho en porciones, rocíelas con una cucharada de almíbar de limón y sírvalas con nata montada.

Nota: Para cortar la piel de limón en tiras finas, pélelo con un pelapatatas o con un cuchillo pequeño afilado, procurando no incluir la pielecilla blanca que proporcionaría un sabor amargo. Con un cuchillo afilado, corte la piel de limón en tiras del tamaño de una cerilla. Si lo desea, puede retirar las tiras del almíbar antes de servirlo. Si prefiere un almíbar de sabor más intenso, sustituya parte o todo el agua por zumo de limón. Tanto el bizcocho como el almíbar pueden prepararse con antelación.



Incorpore los huevos a la mezcla de forma gradual, batiendo bien después de cada adición.



Añada las harinas tamizadas y mézclelo todo con una cuchara de metal.



Disponga la mezcla a cucharadas en el molde preparado y nivele la superficie.



Pele el limón y corte la piel en tiras finas.

Tarta de moca



Consistente y deliciosa.

3 huevos, poco batidos

 $\frac{2}{3}$ taza de azúcar

extrafino

2 cucharadas de agua

caliente

1 taza de harina de

fuerza, tamizada

CREMA DE MOCA $\frac{1}{2}$ taza de azúcar

extrafino

 $\frac{1}{2}$ taza de agua

Tiempo de preparación:

1 hora

Tiempo de cocción:

20 minutos

Para 4-6 personas

4 yemas de huevo

1 cucharada de café en

polvo instantáneo

250 g de mantequilla

sin sal, troceada

 $\frac{1}{2}$ taza de leche

2 cucharadas de ron

100 g de almendras en

láminas, tostadas

SALSA

425 g de ciruelas en

conserva

Refrigérela 15 minutos.

5. Forre con papel de aluminio la base y las paredes de un molde alargado de 26 x 8 x 6 cm. Recorte los bordes del bizcocho y córtelo longitudinalmente en tres. Mezcle la leche y el ron, y divida la crema de moca en tres partes.

6. Para montar la tarta, coloque en el molde una capa de bizcocho boca abajo. Vierta por encima la mitad de la mezcla de ron. Con una espátula, extienda una porción de crema sobre el bizcocho.

Repita esta operación con la segunda capa. Termine con la última capa de bizcocho y presione con la mano. Cúbralo con film transparente y refrigérela 1 hora o toda la noche. Vuelque la tarta en una fuente de servir, déjela reposar 10 minutos y cubra la superficie y los laterales con la crema restante y con las almendras.

7. Para la salsa, deshuese las ciruelas y tritúrelas con el robot de cocina hasta obtener un puré fino. Sirva las porciones de tarta con esta salsa.

1. Precaliente el horno a 180°C. Unte con mantequilla derretida un molde para brazo de gitano de 30 x 25 x 2 cm y fórralo con papel.

2. Bata los huevos durante 3 minutos o hasta que se espesen. Añada el azúcar de forma gradual y siga batiendo hasta que la mezcla se vuelva pálida. Incorpore rápidamente el agua y la harina.

3. Páselo al molde y hornee de 15 a 20 min. Deje el bizcocho en el molde 3 minutos y vuelquelo sobre un papel espolvoreado

con azúcar glas.

4. Para preparar la crema de moca, mezcle el azúcar y el agua en una cacerola. Calientelo removiendo hasta que hierva y déjelo cocer, destapado y sin remover, unos 2 minutos. Déjelo enfriar. Bata las yemas y el café en polvo hasta que se espesen. Añada el almíbar frío en un chorro fino, sin dejar de batir. Por otro lado, bata la mantequilla hasta que quede ligera y cremosa. Vierta la mezcla de huevo sobre la mantequilla y siga batiendo 4 minutos.



Con una cuchara de metal, incorpore el agua y la harina rápidamente a la mezcla de huevo.



Incorpore el almíbar frío en un chorro fino a la mezcla de yema de huevo y café.



Rótle el bizcocho con la mitad de la mezcla de leche y ron.



Extienda una parte de la crema de moca uniformemente sobre el bizcocho.

ÍNDICE



Albóndigas con salsa de jerez 44
Arroz a la naranja 24
Asado de buey 48

Bizcocho de almendras y limón 60
Buey, asado de 48

Cerdo al hinojo 46
Cordero a las finas hierbas, estofado de 40

Ensalada de alcachofa y espárragos 32
Ensalada de espinacas y naranja 30
Escalibada con alioli 28
Estofado de cordero a las finas hierbas 40
Espirales con marisco 50

Flan de naranja 58

Gazpacho 10
Guiso de tomate y pimiento 27

Higos rellenos con nueces y miel 57
Huevos al plato 18
Huevos revueltos con calabacín 20

Paella 22
Patatas arrugadas con mojo picón 6
Pescado frito con salsa picante de vinagre 54
Pescado, sopa de 14
Pizza de espinacas 8
Pollo a la sidra 38
Potaje de pollo y garbanzos 37
Pulпитos a la plancha 5

Salsas
Mojo picón, patatas arrugadas con 6

Salsa de almendras, ternera con 42
Salsa de jerez, albóndigas con 44
Salsa de tomate, sardinas con 52
Salsa picante de vinagre, pescado frito con 54
Sardinas con salsa de tomate 52
Sopa de ajo 12
Sopa de pescado 14

Tarta de moca 62
Ternera con salsa de almendras 42
Tortilla española 17

Zanahoria con chorizo y pasas 34

OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN:

Aperitivos y entrantes
Asados
Auténticos puddings ingleses
Bulines clásicos
Brownies, dulces de azúcar y coberturas
Clásicas recetas con patatas
Clásicos de chocolate
Clásicos guisos y cazuelas
Cocina cajún
Cocina china
Cocina escocesa
Cocina española
Cocina francesa
Cocina griega
Cocina india
Cocina indonesia
Cocina inglesa
Cocina irlandesa
Cocina italiana
Cocina japonesa y coreana
Cocina libanesa
Cocina ligera
Cocina marroquí
Cocina mexicana
Cocina para niños
Cocina popular internacional
Cocina tailandesa
Cocina tex-mex
Cocina vegetariana rápida
Comida rápida para niños
Comidas y meriendas para niños
Deliciosas ensaladas
Deliciosas recetas de carne picada
Deliciosas recetas de pollo
Deliciosos platos al curry
Detalles navideños
Banquetes, dulces y regalos
Dulces y bombones
El mundo de las hamburguesas
Fiestas infantiles
Galletas, pastas y mantecadas
Guisos y cazuelas
Helados y postres
Las hierbas imprescindibles
Las mejores recetas de pasta
Masas y hojaldres
Mezcla
Cocina mediterránea
Cocina vegetariana rápida
Muffins & Scones
Nuevas recetas de verdura
Nuevas recetas infantiles
Panecillos y bollería

Pasta perfecta
Pasta rápida
Pasteles al instante
Pasteles rápidos y sabrosos
Pasteles y puddings
Pasteles y tartas
Pequeñas delicias de fiesta
Pescados y mariscos
Pizzas y gratinados
Platos clásicos de arroz
Platos clásicos de verduras
Pollo al minuto
Presentes navideños
Recetas y detalles
Recetas de patata populares
Recetas para sorprender
Repostería clásica
Tartas y pasteles
Sabrosas recetas de pollo
Sabrosas tapas
Salsas y aliños
Salteados y guisos de sartén
Sensacionales cócteles y bebidas para fiestas
Sopas de todo el mundo
Tapas
Tartas de fiestas infantiles
Tartas y pasteles de chocolate
Tartas y pasteles de queso
Tartas dulces y saladas
Tentadoras pastas de té
Todo para la barbacoa
Tortillas, crêpes y rebozados
Yum Cha y otras delicias asiáticas



En el catálogo de la editorial KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH encontrarás más de 1.000 títulos del programa internacional. De venta en todas las librerías. 568 págs., aprox. 1.500 ilustraciones, encuadernado en hilo, sobrecubierta, 26,8 x 31,2 cm, en 6 idiomas, 2.000 pías.